УДК 159.9: 616.89: 615.85 https://doi.org10.31652/3041-1017-2025(5-1)-14

ТВОРЧІСТЬ ЯК ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ: АРТ-ТЕРАПІЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Інесса Візнюк [1], Сергій Долинний [1], Анна Долинна [1], Волохата Катерина [1]

[1] Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м.Вінниця, Україна

Анотація

У статті розглядається роль арт-терапії як ефективного методу підтримки психоемоційного стану в умовах війни, зокрема в контексті дітей, військових та рятувальників. Описано, як творчість, через різні техніки арт-терапії (малювання, ліплення, театральна терапія, музика, танець), дозволяє людям вивільняти та переживати свої емоції, знижувати рівень стресу і тривожності. Арт-терапія виступає як інструмент для відновлення психологічної рівноваги, сприяючи подоланню наслідків травм і надаючи ресурси для відновлення. Акцентовано увагу на важливості своєчасної психологічної допомоги та підтримки для тих, хто зазнав травм у часи війни, а також на визначенні категорій фахівців, для яких арт-терапія є найбільш ефективною.

Арт-терапія є ефективним методом підтримки психоемоційного стану в умовах війни, оскільки дозволяє зменшити рівень стресу та тривожності, сприяючи емоційному зціленню та відновленню психологічної рівноваги. Цей метод допомагає виразити складні емоції, зокрема у випадках, коли вербальне вираження почуттів є важким. Арт-терапія найбільш ефективна для військовослужбовців, дітей та осіб, що пережили травму або втрати. Метод показав свою здатність до зниження стресу та адаптації в умовах посттравматичних переживань. Для досягнення максимального ефекту важливо, щоб арт-терапія проводилась кваліфікованими психологами та арт-терапевтами з досвідом роботи з посттравматичними розладами.

Арт-терапія є особливо ефективною для таких категорій, як військові, рятувальники ДСНС України, люди з ПТСР та діти в умовах війни. Військові часто стикаються з травмуючими ситуаціями, що включають втрати та психологічні травми. Арт-терапія дозволяє їм виразити важкі емоції та покращити емоційну адаптацію після бойових дій. Рятувальники ДСНС України, які працюють у надзвичайних ситуаціях, можуть знімати стрес та емоційну напругу через творчість, що допомагає уникнути стресових захворювань. Для осіб з ПТСР арт-терапія є важливим інструментом у роботі з травматичними спогадами та полегшенні симптомів тривожності, депресії і агресії…

Ключові слова: арт-терапія, творчість, психоемоційний стан, війна, стрес, тривожність, діти, військові, рятувальники, психологічна реабілітація, травма, відновлення, психосоціальна підтримка, методи арт-терапії, психологічна допомога, посттравматичний синдром..

© 2025 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

UDC 159.9: 616.89: 615.85 https://doi.org10.31652/3041-1017-2025(5-1)-14

CREATIVITY AS A WAY TO RECOVERY: ART THERAPY DURING THE WAR

Inessa Vizniuk [1], **Serhiy Dolynnyi**[1], **Anna Dolynna** [1], **Kateryna Volokhata** [1]

[1] Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine

Abstract

The article discusses the role of art therapy as an effective method of supporting the psycho-emotional state in war, in particular in the context of children, military and rescuers. The author describes how creativity, through various art therapy techniques (drawing, modeling, theater therapy, music, dance), allows people to release and experience their emotions, reduce stress and anxiety. Art therapy acts as a tool for restoring psychological balance, helping to overcome the effects of trauma and providing resources for recovery. Attention is focused on the importance of timely psychological assistance and support for those who have suffered trauma during the war, as well as on identifying the categories of professionals for whom art therapy is most effective.

Art therapy is an effective method of maintaining the psycho-emotional state in times of war, as it reduces stress and anxiety, promoting emotional healing and restoring psychological balance. This method helps to express complex emotions, particularly in cases where verbal expression of feelings is difficult. Art therapy is most effective for military personnel, children, and people who have experienced trauma or loss. The method has shown its ability to reduce stress and adaptation in the face of post-traumatic experiences. To achieve maximum effect, it is important that art therapy is conducted by qualified psychologists and art therapists with experience in dealing with post-traumatic disorders.

Art therapy is especially effective for such categories as the military, rescuers of the State Emergency Service of Ukraine, people with PTSD, and children in war. Military personnel often face traumatic situations that include loss and psychological trauma. Art therapy allows them to express difficult emotions and improve their emotional adaptation after combat. Rescuers of the State Emergency Service of Ukraine who work in emergency situations can relieve stress and emotional tension through creativity, which helps to avoid stress-related diseases. For people with PTSD, art therapy is an important tool in dealing with traumatic memories and alleviating symptoms of anxiety, depression and aggression.

Keywords: art therapy, creativity, psycho-emotional state, war, stress, anxiety, children, military, rescuers, psychological rehabilitation, trauma, recovery, psychosocial support, methods of art therapy, psychological assistance, post-traumatic syndrome.

Постановка наукової проблеми. Арт-терапія є ефективним методом, оскільки допомагає людям виразити свої емоції та переживання через творчість, що є важливою частиною процесу відновлення психоемоційного стану в умовах стресу. Під час війни люди стикаються з постійною тривогою, страхом та відчуттям безпорадності, що призводить до емоційних перевантажень. Творчий процес, такий як малювання, написання віршів чи музики, дозволяє матеріалізувати ці переживання, зменшуючи їх інтенсивність і полегшуючи емоційну напругу.

Психологи доводять (І. Візнюк, С. Долинний), що арт-терапія дозволяє відновити внутрішні ресурси, повернути контроль над емоціями і сприяє самопізнанню, оскільки нині війна ставить людей у складні умови, де багато аспектів життя є незмінними і непередбачуваними. Тому творча діяльність може стати способом відновлення стабільності й психологічного балансу. Цей метод не тільки допомагає впоратися зі стресом, а й створює можливість для людей, що переживають травму, почати процес психологічного одужання. Однак не всім підходить, оскільки деякі люди можуть не

© 2025 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

відчувати потреби у вираженні своїх почуттів через мистецтво або не знайти в цьому ефекту. Тому арт-терапія є індивідуальним методом, і важливо знайти підхід, який найкраще працює для кожної людини [1–8]..

Мета статті є дослідження ефективності арт-терапії як методу підтримки психоемоційного стану в умовах війни, з'ясування її впливу на зменшення стресу та тривожності, а також визначення категорії фахівців для яких цей підхід є найбільш ефективним.

Виклад основного матеріалу. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає через стрес, спричинений травматичними подіями, такими як війна або насильство, і може впливати на життя людей на роки. Арт-терапія, використовуючи творчі методи, як малювання, ліпка, музика та танець, допомагає опрацьовувати ці травми. Під час війни в Україні арт-терапія стає потужним інструментом для психологічного зцілення. Від того розуміємо, що арт-терапія є психотерапією через творчість, де малювання, скульптура, музика або танець допомагають виразити те, що важко сказати словами, що важливо для людей з ПТСР, які мають емоційні блоки [1, 3].

Арт-терапія не є новим явищем і не є просто модною тенденцією. Її основи закладені ідеями психоаналітиків XIX століття. Зиґмунд Фройд вважав, що творчість виявляє внутрішнє «Я» і сприяє подоланню психічної напруги, а Карл Юнг вірив, що символи і творчість допомагають досягти самозцілення та вирішити психічні конфлікти. Саме тому вважаємо, що Арт-терапія – це метод лікування через художню творчість, який є м'яким способом психологічної корекції, що активно використовується психологами під час війни [2, 5].

Арт-терапія – це метод психотерапії, який використовує різні форми мистецтва, такі як малювання, музика, танець та інші види творчості, для вираження емоцій, самопізнання та самовираження. Під час війни арт-терапія стає особливо важливою, оскільки допомагає людям справлятися з підвищеним рівнем стресу, тривожності та емоційного виснаження. Арт-терапія є доступним та ефективним інструментом підтримки психічного здоров'я під час війни, допомагаючи людям адаптуватися до складних умов та зберігати емоційну рівновагу (табл. 1).

Таблиця 1

Арт-терапія як засіб психоемоційної підтримки під час війни

Показання	Характеристика
1	2
Висловлення емоцій через творчість	Арт-терапія надає можливість виразити складні почуття, такі як страх, тривога, гнів або сум, що можуть бути важко передані словами
Зниження стресу та тривожності	Творчий процес допомагає відволіктися від негативних думок, знижуючи рівень стресу та тривожності
Відновлення відчуття контролю та безпеки	У часи невизначеності та небезпеки арт-терапія дозволяє відчути контроль над своїм оточенням, створюючи "безпечний простір" для самовираження
Покращення психічного здоров'я	Дослідження показують, що арт-терапія може зменшувати симптоми депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей, які пережили воєнні дії

Метою арт-терапії є допомога в боротьбі з внутрішніми конфліктами та в приборкуванні емоцій. Традиційні методи включають малювання, ліпку та фотографію, а новий напрямок – Ленд-арт терапія – використовує природу в терапевтичному ефекті та природні матеріали й ландшафт для творчого самовираження і зцілення. Виникнувши в 1960-х роках, зараз цей метод активно застосовується в психотерапії. Ленд-арт передбачає створення інсталяцій із природних елементів – каменів, піску, води, що дозволяє поєднати зцілюючу силу природи з творчим процесом. Ленд-арт терапія використовує природу для заспокоєння та

© 2025 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

відновлення психіки, знижуючи стрес і покращуючи емоційний стан. Створення мистецтва з природних матеріалів дозволяє символічно відобразити внутрішній стан, наприклад, камені можуть символізувати важкість переживань. Процес також включає фізичну активність, що знижує напруження. Тимчасовість Ленд-арт робіт, що руйнуються під впливом природи, символізує прийняття змін і минущості, що важливо для людей з ПТСР [1, 5, 7].

Отож, арт-терапія є ефективним методом психокорекції в умовах війни, оскільки вона допомагає зменшити стрес, сприяє емоційному вираженню, створює відчуття контролю і підтримує соціальну взаємодію, що є важливими аспектами психологічного відновлення в цей період. Арт-терапія сприяє розвитку творчих здібностей, що може бути важливим для відновлення почуття власної гідності та самовизначення.

Вреші, арт-терапія допомагає виразити емоції, що важко озвучити, через творчість, знижуючи тривожність і стрес. Процес творчості заспокоює, дає відчуття контролю та полегшення. Мистецтво сприяє рефлексії та дозволяє побачити проблеми з іншої перспективи, допомагаючи інтегрувати внутрішні конфлікти. Творчість символізує травму, полегшуючи роботу з болючими емоціями, і відновлює почуття контролю та безпеки.

Види арт-терапії, які можуть бути корисними під час війни [2, 3, 6]:

1. Ізотерапія (малюнкова терапія) – малювання або ліплення допомагають виразити емоції та переживання.
2. Музикотерапія – слухання або створення музики може покращити настрій та знизити рівень стресу.
3. Бібліотерапія – читання літератури або написання власних текстів допомагають обробляти емоції та знаходити підтримку.
4. Танцювальна терапія – рухи та танець сприяють вираженню почуттів та зняттю емоційного напруження.

В психотерапевтичній практиці малювання та живопис допомагають пацієнтам виразити емоції через візуальні образи, що дозволяє відобразити їхній емоційний стан і полегшує процес самоусвідомлення. Ліпка з глини дає можливість фізично взаємодіяти з матеріалом, що активує емоційний вихід і допомагає розкрити пригнічені почуття. Музична терапія через слухання або виконання музики має заспокійливий ефект, допомагаючи виразити складні емоції, а танцювальна терапія через рух сприяє зняттю напруження та емоційному розрядженню. Бібліотерапія, використовуючи літературу, допомагає пацієнтам знаходити підтримку та натхнення через книги, що дозволяє їм розуміти та інтерпретувати свої емоції через історії інших людей. Читання може бути потужним інструментом для самопізнання та подолання внутрішніх конфліктів, адже літературні твори часто відображають теми страждання, відновлення та зцілення [2, 4, 6].

Арт-терапія є ефективним методом для подолання ПТСР, особливо в умовах війни, коли традиційні підходи можуть не бути достатньо результативними через емоційні бар'єри. Творчість дає змогу виразити те, що важко передати словами, сприяючи відновленню психологічної рівноваги. Ленд-арт терапія, використовуючи природу, додає нові можливості для зцілення та гармонізації внутрішнього стану людини, взаємодіючи з природними матеріалами для створення тимчасових інсталяцій [4, 5, 8].

У одній іх київських майстерень відомого художника провели четвертий майстер-клас «Картина рукою воїна та митця», організований Національною спілкою художників України та військовим шпиталем. Арттерапія в цьому випадку є унікальною, оскільки воїн і художник створюють спільний твір, що сприяє психологічній реабілітації та адаптації до цивільного життя. Доктор психологічних наук, професор І. Візнюк вважає, що арттерапія повинна стати важливою частиною підтримки психічного здоров’я військових, адже вона допомагає відновити добробут, знайти шляхи самовираження та виразити емоції без слів. Заняття стимулює творчий потенціал військових і сприяє самопізнанню та побудові підтримувальних взаємин [3, 7].

Захисники обрали тему «Осінь у Карпатах» для заняття, де вони створювали свої твори під живу музику. Малюючи, воїни передавали свої переживання, а художники доповнювали їхні роботи. Арттерапія допомагає військовим подолати стрес та травми, відновити внутрішню силу й гармонію. Деякі учасники вже мали досвід, інші долучилися вперше. Один із

© 2025 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

військових зазначає, що під час терапії зміг переключитися на позитивні емоції та зобразив погляд у майбутнє, де бачить перемогу. Зокрема, всі учасники погоджуються, що терапія працює, відкриваючи доступ до внутрішнього світу та дозволяючи виразити емоції, що допомагає їм бути готовими до нових викликів у професійному житті [2, 5, 6].

В Головному управлінні ДСНС України в Черкаській області пройшло заняття з арт-терапії, де співробітниці познайомилися з методом малювання кавою. Цей метод поєднує арома- та арт-терапію, допомагаючи знизити емоційну напругу та відновити рівновагу. Учасниці створювали малюнки, описували їхні ідеї та ділилися враженнями. Практикуючі психологи також ознайомили їх із технікою самодопомоги «Чотири стихії», що допомагає керувати емоціями та підтримувати ресурсний стан. Заняття стало частиною програми ментального здоров’я «Ти як?» і проєкту «Пункт психологічних практик», сприяючи підтримці емоційної стійкості рятувальників [1, 2, 7].

Війна залишає глибокий слід у дитячій душі, часто у вигляді травматичних спогадів, страхів та стресу, що може впливати на психологічний розвиток дитини. Сидіння в підвалах, евакуація, втрата домівки – все це викликає сильні емоційні потрясіння. Важливо врахувати, що негативний досвід війни може впливати не лише на емоційну, а й на фізичну сферу, призводячи до тривожних звичок або розладів. Кризові психологи стверджують, що арттерапія може бути дієвим методом для допомоги дітям у таких ситуаціях. Зокрема, арттерапія дозволяє дітям виразити свої емоції через творчість, що дає можливість працювати з травмами та зміцнити емоційну рівновагу. Терапевтична підтримка та спілкування можуть змінити те, як дитина переживає війну, відновлюючи її відчуття захищеності й стабільності [1, 3, 5].

Дитяча психіка має великий потенціал до відновлення, якщо створити правильні умови. Нині Благодійний фонд «Голоси дітей» надає підтримку дітям по всій Україні, зокрема через арттерапію. Психологи фонду допомагають дітям стабілізувати емоційний стан, застосовуючи індивідуальні та групові сесії, що є важливою профілактикою наслідків війни. Арттерапія допомагає дітям виразити переживання, коли вони не можуть це зробити словами, і вивільнити пригнічені емоції. Цей метод дозволяє уникнути травматизації та ефективно запобігати розвитку ПТСР (рис. 1).

Для дітей, які переживають війну, арт-терапія дозволяє виразити свої емоції через малюнки, гру, ліплення та інші творчі процеси, що є потужним інструментом для зняття стресу та збереження психічного здоров'я. Таким чином, арт-терапія є важливим засобом підтримки психічного здоров'я та емоційного відновлення в умовах війни.

Рис. 1. Види арт-терапії для підтримки емоційного здоров'я дітей

© 2025 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Арт-терапія допомагає дітям вивільняти травматичні образи через творчість, таку як малювання, ліпка чи гра. Важливу роль відіграє присутність дорослого, який підтримує дитину без критики, що дозволяє дітям виражати свої почуття, навіть якщо вони не усвідомлюють їх. Наприклад, один хлопчик, який пережив втрату батька та дому, за допомогою арттерапії зміг виразити свою лють і безпорадність. Творчий процес дозволив йому зцілитись, зникли нічні жахи. Арт-терапія допомагає дітям вивільнити пригнічені емоції, повертаючи відчуття контролю та захищеності [8, С. 58].

Заняття з психологами важливі, але найбільше залежить від родини, як дитина переживатиме травму війни. Фахівець із психології PhD С. Долинний підкреслює, що дитинство не можна відкладати навіть під час війни. Здорова дитяча психіка завжди вибирає радість, саме тому дорослі повинні створити умови для цього. Важливими є прості інструменти арт-терапії, які батьки можуть застосовувати для підтримки дитини, не будучи професійними психологами.

Казкотерапія є ефективним методом для роботи з дитячою психікою, оскільки через створення казки дитина може прожити і трансформувати свої емоції та травми. Народні казки втілюють колективний досвід людства в боротьбі з труднощами, а авторська казка, створена самою дитиною, має аналогічний терапевтичний ефект. Важливо, щоб у казці був позитивний фінал, що дає надію на перемогу над труднощами [2, 3, 7].

Головний герой казки, його шлях та перешкоди, з якими він стикається, відображають боротьбу з внутрішніми і зовнішніми труднощами. Персонажі-помічники допомагають дитині усвідомити, що в будь-якій ситуації можна знайти підтримку. Важливо, щоб дорослі ставили запитання, які допоможуть дитині поглянути на ситуацію з іншого боку, не нав'язуючи рішень, а лише сприяючи творчому процесу. Коли дитина вигадує свою історію та проговорює її, вона ідентифікує себе з героєм, що сприяє розвитку її психологічного ресурсу та здатності справлятися із травмами. Цей процес допомагає їй віднайти силу та ресурси для подолання труднощів [2, 4, 8].

Таким чином, казкотерапія є потужним інструментом для роботи з дитячою психікою, особливо в умовах травматичних переживань, таких як війна. Створення власної казки дозволяє дитині не тільки виразити свої емоції, але й трансформувати їх у позитивний досвід, що сприяє психологічному зціленню. Терапевтичний процес, через ідентифікацію з головним героєм, допомагає дитині зміцнити внутрішні ресурси та знайти способи подолання труднощів. Важливо, що дорослі лише підтримують дитину в її творчості, ставлять відкриті питання та сприяють розвитку її власних рішень, що дозволяє дитині отримати відчуття контролю та надії на майбутнє.].

Висновки. Арт-терапія є ефективним методом підтримки психоемоційного стану в умовах війни, оскільки вона дозволяє зменшити рівень стресу та тривожності, сприяючи емоційному зціленню та відновленню психологічної рівноваги. Вона допомагає виразити складні емоції, зокрема у випадках, коли вербальне вираження почуттів є складним. Арт-терапія найбільш ефективна для військовослужбовців, дітей, а також для осіб, що пережили травму або втрати. Цей метод показав свою здатність до зниження стресу та адаптації в умовах посттравматичних переживань. Для досягнення максимального ефекту важливо, щоб арт-терапія проводилася кваліфікованими психологами та арт-терапевтами, що мають досвід роботи з посттравматичними розладами.

Арт-терапія є особливо ефективною для певних категорій фахівців та осіб, які переживають високий рівень стресу та травм, таких як військові, рятувальники ДСНС України, люди з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та діти в умовах війни.

Військовослужбовці часто стикаються з жахливими ситуаціями, пов'язаними з бойовими діями, втратою товаришів, фізичними і психологічними травмами. Арт-терапія дозволяє їм виразити важкі емоції, які важко передати словами, сприяє зниженню стресу, покращує емоційну адаптацію після повернення з зони бойових дій, що дає можливість пройти процес реабілітації через творчість та допомагає відновити внутрішній спокій і впевненість у собі.

Рятувальники ДСНС України щодня стикаються з надзвичайними ситуаціями, які включають великі фізичні та емоційні навантаження. Стрес, що виникає від роботи в умовах небезпеки, може призвести до психологічних травм. Арт-терапія, зокрема через створення творчих робіт, дає їм можливість

© 2025 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

зняти напругу, розслабитися і висловити свої емоції в безпечному середовищі, що зменшує ризик розвитку стресових захворювань. Посттравматичний стресовий розлад є серйозним психічним захворюванням, яке часто розвивається у людей після пережитих катастрофічних подій. Арт-терапія дозволяє обробити травматичні спогади і виразити відчуття, що важко сформулювати словами. Вона допомагає зменшити симптоми тривожності, депресії та агресії, полегшуючи інтеграцію людини в нормальне соціальне середовище.

Війна є великим стресовим фактором для дітей, які можуть втратити рідних, домівку або бути свідками насильства. Діти часто не можуть усвідомити свої емоції або чітко їх виразити через слова. Арт-терапія дозволяє дітям вільно виражати свої переживання через малюнки, ліплення, гру тощо, що є потужним засобом для зняття стресу і збереження психічного здоров'я в складних умовах війни.

Таким чином, арт-терапія ефективна для цих категорій, оскільки вона дає можливість через творчість працювати з підсвідомими емоціями, зменшувати стрес і підтримувати психічне здоров'я в умовах постійного навантаження та травмуючих переживань...

Список використаних джерел

1. Vizniuk I., Dolynnyi S., Volokhata K., Romashchuk O. Psychocorrective program to increase the level of post-traumatic growt h in volunteers in wartime conditions. Bulletin of Science and Education, 2024. V. 19. P. 750-759.
2. Арт-терапія кавою: творчість як шлях до емоційної рівноваги. 2025. URL: https://surl.li/qcrwar
3. Laczkovics C, Fonzo G, Bendixsen B, et al. Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. Curr Psychol, 2020. V. 39. P. 1388-1396. Doi: 10.1007/s12144-018-9839-1.
4. Lawrence KC. A Study on the Psycho-social Factors Associated with the Mental Health of Uniformed Personnel in Internally Displaced Persons' Camps in Nigeria. Community Ment Health J., 2021. V. 57(4). P. 764-770. Doi: 10.1007/s10597-020-00692-7.
5. Makac VG, Makac YF. Vegetative Zheng-Ziu therapy: problems of functional vegetology. Kyiv: Naukova iniciatyva; 2021. 101 p. Ukrainian.
6. World Health Organization (WHO). International Classification of Diseases 11th revision (ICD-11): Fact Sheet. URL: https://surl.li/kbgqms.
7. Takahashi T, Kawashima I, Nitta Y, Kumano H. Dispositional Mindfulness Mediates the Relationship Between Sensory- Processing Sensitivity and Trait Anxiety, Well-Being, and Psychosomatic Symptoms. Psychol Rep., 2020. V. 123(4). P. 1083-1098. Doi: 10.1177/0033294119841848.
8. Кокун О., Візнюк І., Пайкуш М., Долинний С., Ордатій А., Карімулін Р. Ментальне здоров’я волонтерів: генез психосоматичних порушень в умовах ПТСР. Медицина невідкладних станів, 2024. Том 20, № 8. С. 56-64.

References

1. Vizniuk I., Dolynnyi S., Volokhata K., Romashchuk O. Psychocorrective program to increase the level of post-traumatic growt h in volunteers in wartime conditions. Bulletin of Science and Education, 2024. V. 19. P. 750-759.
2. Art therapy with coffee: creativity as a way to emotional balance. 2025. URL: https://surl.li/qcrwar. Laczkovics C, Fonzo G, Bendixsen B, et al. Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. Curr Psychol, 2020. V. 39. P. 1388-1396. Doi: 10.1007/s12144-018-9839-1.
3. Lawrence KC. A Study on the Psycho-social Factors Associated with the Mental Health of Uniformed Personnel in Internally Displaced Persons' Camps in Nigeria. Community Ment Health J., 2021. V. 57(4). P. 764-770. Doi: 10.1007/s10597-020-00692-7.
4. Makac VG, Makac YF. Vegetative Zheng-Ziu therapy: problems of functional vegetology. Kyiv: Naukova iniciatyva; 2021. 101 p. Ukrainian.

© 2025 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

5. World Health Organization (WHO). International Classification of Diseases 11th revision (ICD-11): Fact Sheet. URL: https://surl.li/kbgqms.
6. Takahashi T, Kawashima I, Nitta Y, Kumano H. Dispositional Mindfulness Mediates the Relationship Between Sensory- Processing Sensitivity and Trait Anxiety, Well-Being, and Psychosomatic Symptoms. Psychol Rep., 2020. V. 123(4). P. 1083-1098. Doi: 10.1177/0033294119841848.
Kokun O., Viznyuk I., Paikush M., Dolynnyi S., Ordatii A., Karimulin R. Mental health of volunteers: genesis of psychosomatic disorders in the context of PTSD. Emergency Medicine, 2024. Vol. 20, No. 8. C. 56-64.

Про авторів

Інесса Візнюк, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна, e-mail: innavisnyuk@gmail.com,

Сергій Долинний, доктор філософії (PhD), старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського м. Вінниця, Україна,
e-mail: dolynnyis@gmail.com

Анна Долинна, кандидатка історичних наук, доцентка, доцентка кафедри всесвітньої історії Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського м. Вінниця, Україна,, e-mail: anna_polishchukpas@ukr.net

Катерина Волохата, кандидатка педагогічних наук Комунального закладу вищої освіти «Барський гуманітарно-педагогічний коледж імені Михайла Грушевського», м. Бар, Україна
E-mail: volohatakatrin@gmail.com,

About the Authors

Inessa Vizniuk, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Social Work, Mykhailo Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine, e-mail: innavisnyuk@gmail.com

Serhii Dolynnyi, Doctor of Philosophy (PhD), Senior Lecturer at the Department of Psychology and Social Work, Mykhailo Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine,
e-mail: dolynnyis@gmail.com

Anna Dolynna, PhD in History, Associate Professor, Associate Professor of the Department of World History, Mykhailo Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine,
e-mail: anna_polishchukpas@ukr.net

Kateryna Volokhata, Candidate of Pedagogical Sciences, Municipal Institution of Higher Education "Mykhailo Hrushevsky Bar Humanitarian and Pedagogical College", Bar, Ukraine, e-mail: volohatakatrin@gmail.com

© 2025 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)